



UNIVERSITÉ
PARIS
DESCARTES

MEMBRE DE

U^S-PC
Université Sorbonne
Paris Cité



Université de Paris
En co-direction avec l'Université Fédérale du Rio Grande do Norte

École doctorale Sciences du Sport, de la Motricité et du Mouvement Humain
EA3625-I3SP Institut des Sciences du Sport-Santé de Paris

Le corps dans la Méthode Feldenkrais[®] : de l'*awareness* au *Flow*.

Volume 1

Par Adjoa Michelle Domelevo

Thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Dirigée par Bernard ANDRIEU Professeur Université Paris Descartes
et par : Terezinha Petrucia DA NÓBREGA Professeur UFRN (Natal, Brésil)

Présentée et soutenue publiquement le 29 novembre 2019

Devant un jury composé de :

Nathalie GAUTHARD	Professeur	Université d'Artois	Rapporteur
Stéphane HEAS	Maître de conférence	Université de Rennes	Rapporteur
Benoît GRISON	Maître de conférence	Université d'Orléans	Examineur
Nancy MIDOL	Professeur émérite	Université de Nice	Examineur
Olivier SIROST	Professeur	Université de Rouen	Examineur



Except where otherwise noted, this is work licensed under
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

SOMMAIRE DU VOLUME 1

REMERCIEMENTS.....	10
AVERTISSEMENT.....	11
RÉSUMÉ.....	12
ABSTRACT.....	13
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	15
Chapitre 1 : Pourquoi cette recherche ?.....	16
Chapitre 2 : Quelle est notre posture épistémologique ?.....	17
Chapitre 3 : Quel est notre objet d'étude et notre relation à lui ?.....	18
Chapitre 4 : Problématisation et hypothèses de départ	20
4.1. <i>Problématisation</i>	20
4.2. <i>Hypothèses de départ</i>	21
Chapitre 5 : Comment allons-nous procéder pour mener notre recherche?.....	22
5.1. <i>Notre méthodologie : la transdisciplinarité</i>	22
5.2. <i>Nos méthodes</i>	25
PREMIÈRE PARTIE : SPHÉRAGE THÉORIQUE.....	32
Chapitre 1 : État des lieux des savoirs sur le corps humain.....	33
1.1. <i>Préambule ontologique et épistémologique</i>	33
1.2. <i>Au niveau de la réalité macrophysique (classique)</i>	35
1.3. <i>Au niveau de la réalité microphysique (quantique)</i>	40
1.4. <i>Relation soma-psyché (corps-âme)</i>	43
1.5. <i>Relation soma-pneuma (corps-esprit)</i>	52
1.6. <i>Relations intercorporelles</i>	55
1.7. <i>Résolution partielle n°1 de la problématique</i>	58
Chapitre 2 : L' <i>awareness</i> chez l'être humain : un état des lieux des savoirs.....	59
2.1. <i>Préambule sémantique et psychanalytique</i>	59

2.2. <i>Enquête philosophique</i>	61
2.3. <i>Investigation scientifique</i>	69
2.4. <i>Exploration de traditions spirituelles</i>	85
2.5. <i>Self-awareness, body-awareness</i>	89
2.6. <i>Résolution partielle n°2 de la problématique</i>	91
Chapitre 3 : La Méthode Feldenkrais®	92
3.1. <i>Le fondateur : Moshe Feldenkrais (1904-1984)</i>	92
3.2. <i>Les bases scientifiques multidisciplinaires de la Méthode Feldenkrais®</i>	99
3.3. <i>Les racines spirituelles de la Méthode Feldenkrais®</i>	102
3.4. <i>Les fondations martiales de la Méthode Feldenkrais®</i>	106
3.5. <i>Les deux techniques de la Méthode Feldenkrais®</i>	107
3.6. <i>État des lieux de la recherche scientifique sur l'Awareness Through Movement®</i> ...110	
3.7. <i>Résolution partielle n°3 de la problématique</i>	113
Chapitre 4 : Avancées récentes dans la recherche scientifique sur la théorie du Flow	115
4.1. <i>Préambule</i>	115
4.2. <i>L'origine du concept de Flow</i>	115
4.3. <i>Le modèle théorique primitif du Flow</i>	117
4.4. <i>Les modélisations secondaires du Flow</i>	120
4.5. <i>Neuroscience du Flow</i>	123
4.6. <i>Dimension spirituelle du Flow</i>	124
4.7. <i>Les champs d'application de la théorie du Flow</i>	126
4.8. <i>Résolution partielle n°4 de la problématique</i>	127
Chapitre 5 : Hypothèses de départ au regard du sphéragé théorique et synthèse des solutions théoriques au problème crucial	128
DEUXIÈME PARTIE : CONTRIBUTION EMPIRIQUE	130
Chapitre 1 : Étude d'un ensemble de textes	131
1.1. <i>Constitution des corpus</i>	131
1.2. <i>Présentation du corpus de Moshe Feldenkrais</i>	131

1.3. Présentation du corpus de Mihaly Csikszentmihalyi	133
1.4. Présentation du corpus de didacticiens Feldenkrais®	134
1.4.1. Présentation du corpus de Mia Segal.....	134
1.4.2. Présentation du corpus de Yochanan Ryverant.....	135
1.4.3. Présentation du corpus de Thomas Hanna.....	135
1.4.4. Présentation du corpus de Lawrence W. Goldfarb.....	136
1.5. Modalités d'analyse des corpus	137
1.5.1. Préambule.....	137
1.5.2. Approche lexicale.....	137
1.5.3. Approche linguistique	138
1.5.4. Approche expérientielle.....	138
1.6. Résultats de l'analyse des corpus	139
1.6.1. Résultats de l'analyse du corpus de Moshe Feldenkrais.....	139
1.6.2. Résultats de l'analyse du corpus de Mihaly Csikszentmihalyi.....	147
1.6.3. Résultats de l'analyse du corpus des didacticiens Feldenkrais®.....	150
1.6.4. Comparaison entre le corpus de Moshe Feldenkrais et celui de Mihaly Csikszentmihalyi.....	150
1.6.5. Comparaison entre le corpus des didacticiens Feldenkrais® et celui de de Moshe Feldenkrais	154
1.7. Résolution partielle n°5 de la problématique	156
Chapitre 2 : Travail de terrain	157
2.1. Préambule éthique	157
2.2. Le terrain et le contexte	157
2.3. Les participants	157
2.3.1. Recrutement des participants.....	157
2.3.2. Caractéristiques des participants.....	157
2.4. Intervention Feldenkrais®	159
2.5. Instruments de recueil de données	159

2.5.1. Enregistrements videos.....	159
2.5.2. Observation participante interne.....	160
2.5.3. Entretiens semi-directifs et entretiens ouverts.....	160
2.6. Résultats issus du travail de terrain.....	161
2.6.1. Résultats issus des enregistrements videos.....	161
2.6.2. Résultats issus des entretiens semi-directifs.....	170
2.6.3. Résultats issus des entretiens ouverts.....	174
2.6.4. Résultats issus de l'observation participante interne.....	178
2.7. Résolution partielle n°6 de la problématique	179
Chapitre 3 : Hypothèses de départ au regard de la contribution empirique	179
TROISIÈME PARTIE : DISCUSSION.....	180
Chapitre 1 : Le corps humain dans le Feldenkrais®	181
1.1. Vers un corps unifié.....	181
1.2. Un corps faisant partie d'un tout	182
1.3. Vers un corps plus vivant.....	182
1.4. Vers un corps-matière-quantique	183
Chapitre 2 : L'émergence du Flow chez des pratiquants du Feldenkrais®	186
2.1. Les conditions favorables pour vivre l'expérience optimale-flux durant une leçon collective d'Awareness Through Movement®.....	186
2.2. Les obstacles pour rentrer dans le Flow, ou s'y maintenir, durant une leçon collective d'Awareness Through Movement®.....	188
Chapitre 3 : Le rôle de l'image de soi dans le rapport inconscient-conscient feldenkraisien.....	190
3.1. Vers une image du corps plus entière	191
3.2. Le rôle de l'imagerie motrice dans le devenir-conscient feldenkraisien.....	195
CONCLUSION GÉNÉRALE.....	198
Chapitre 1 : Limites de notre recherche.....	199
Chapitre 2 : Portée de notre recherche.....	200

Chapitre 3 : Prospectives de recherches futures.....	201
<i>3.1. Pistes de recherche.....</i>	201
<i>3.2. Recommandations.....</i>	202
Chapitre 4 : Vers la fin de notre quête ?.....	202
BIBLIOGRAPHIE.....	204